

ストレッチ (1) デスクワークの途中でちょっとストレッチ

<注意点>

- ・伸ばしているところを意識する
- ・呼吸を止めない→息をゆっくりはきながら
- ・安定した姿勢で行う
- ・痛みを感じるまでやらない（こちよく！）
- ・一カ所 10～30 秒程度行う

2回ずつ行います

①



耳を天井に向けます。

②

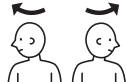


頭を体の前でこがし、



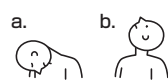
首をななめにかしげるようにします。

③



鼻を横に向けます。

④



a. 頭の重みで首のうしろをのびします。
b. アゴをつき上げます。

⑤



大きくゆっくりまわします。

⑥



イスに浅く座り、背筋を伸ばして用意します。足は安定するようにひらきます。顔はおへそをみます。

⑦



背中をまるくし、伸ばします。手のひらは体の方に向け、顔はおへそをみます。

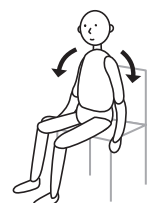
⑧



手のひらを外側にひっくり返します。



気持ちよく上にのびます。



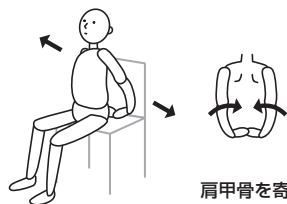
力を抜きます。

⑨



頭の力をぬき、片手が天井に引っぱられるようにのびします。

⑩



胸をななめ上方向にひらきます。



肩甲骨を寄せ、腕は内側にねじります。

⑪

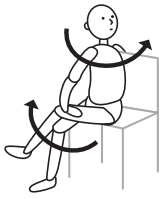


姿勢を正し、肩を思いきり上に上げる。



姿勢を崩さず力をぬきます。

⑫

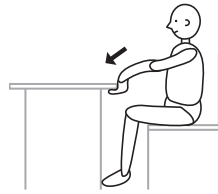


足を組み、上半身と下半身を反対方向にひねりのばします。



足を組みかえ、ひねります。

⑬



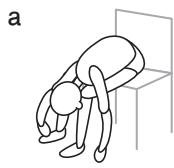
机のへりをつかって手の内側(手のひら側)をのばします。

⑭



手の甲を逆の手でつつみ、のばします。

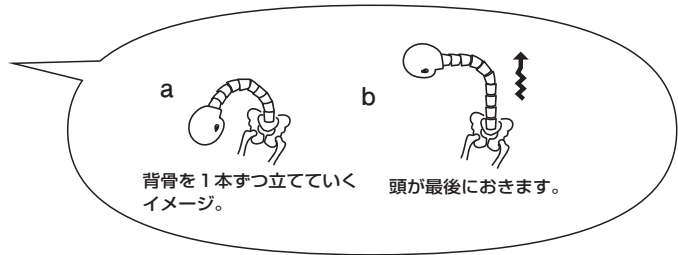
⑮



股関節から2つ折りになり、上体の力をぬきます。



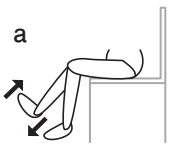
そこから徐々に起き上がります。



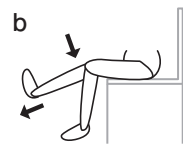
a 背骨を1本ずつ立てていくイメージ。

b 頭が最後におきます。

⑯

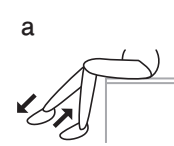


ひざの力をぬき、つま先を上に向け、かかとをつき出します。

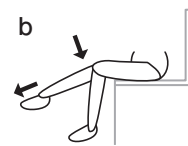


ゆっくりとひざをのばしていきます。

⑰



ひざの力をぬき、つま先をのばします。



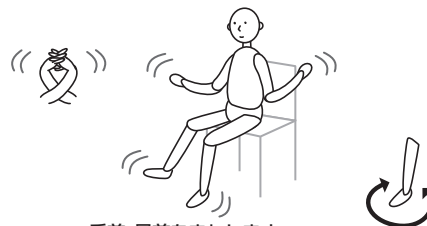
ゆっくりとひざをのばしていきます。

⑱



ひざをかかえ、胸に引きよせます。

⑲



手首、足首をまわします。手首、足首をぶらぶらとふります。

⑳



ゆっくりと深呼吸をしておわります。

<ポイント>

リラクゼーション

- 「こうでなければならない」というものではありません。
- 「自分にあったやり方」が一番です。
- 自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。